



La cuisine bio, végétale et créative



Galettes de Quico au brocoli croquant

Quinoa, lentilles corail, carottes... Le Quico Priméal est un mélange de céréale, légumineuse et légume racine, savoureux et coloré, complet et équilibré. Vous pouvez le consommer nature ou l'intégrer à des préparations plus élaborées : gratins, galettes, soupes,... J'ai choisi ici de lui associer un légume vert, le brocoli et de les présenter en galettes : un délice au coeur fondant et à l'enveloppe croustillante.



©Cécile Lorillon

Préparation 20 min – Cuisson 3 minutes par galette

Il vous faut : 250 g de quico Priméal / 3 oeufs / 2 cuillères à soupe de farine de riz / 1 bouquet de brocolis / 1 oignon / 1 échalote / 1 bouquet de persil / 1 bouquet de ciboulette / sel / poivre / huile d'olive

1. Faites cuire dans une casserole votre volume de Quico dans 2 volumes d'eau, à couvert. Dans une autre casserole, faites cuire le brocoli dans un grand volume d'eau bouillante pendant 7 minutes.

2. Pelez et émincez finement l'oignon et l'échalote. Ciselez le persil et la ciboulette.

3. Dans un saladier battez les oeufs. Ajoutez la farine de riz, les sel et le poivre. Mélangez, puis ajoutez les herbes, l'oignon et l'échalote, le quico et les fleurs de brocoli.

4. Dans une grande poêle faite chauffer de l'huile d'olive, puis déposez plusieurs cuillères à soupe de préparation pour former des galettes de 8 cm de diamètre environ (*vous pouvez vous aider d'un cercle pour les faire bien rondes*). Faites cuire chaque galette 2 minutes sur chaque face. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Catégories : [Nos recettes bio](#) | [Lien Permanent](#)

Découvrez nos nouveautés en avant première...

25 octobre 2011 par Carole | [0 Commentaires](#)

Nous étions le week-end dernier sur le salon Natexpo à Paris pour faire découvrir aux professionnels du bio nos dernières nouveautés.

Alors avant même que nos produits aient le temps d'arriver dans votre magasin bio, les voici en avant-première!

Tout d'abord, découvrez l'innovation pour la santé et la nutrition de Priméal : Biomélin. C'est un mélange de lin (60%) et de blé (40%) broyés, obtenu selon un procédé exclusif breveté. Riche en oméga 3 et en fibres, il très facile à utiliser : il suffit de l'ajouter à vos préparations ou de le saupoudrer. Le voici en images...





Biomélin est vendu en sachet étanche à la lumière pour une meilleure conservation du produit. Sur la photo, Biomélin était présenté en saupoudreuse le temps du salon.

Aussi en dégustation, nous proposons notre polenta à la méditerranéenne version apéritif...pourquoi pas, coupée en cubes, c'est sympa!



Et notre taboulé...





Le salon a été riche en événements aussi : nous avons reçu un trophée d'or de l'innovation pour nos préparations pour gâteau garanties sans gluten (marque Ma Vie Sans Gluten).

Sur la photo, la championne cycliste Jeannie Longo remet le trophée d'Or de l'innovation à Didier Perréol, PDG du groupe Ekibio (à droite) et Claudine Demay, Directrice Développement et Innovation du groupe Ekibio (au centre) sous l'égide du président de la Fédération Française de la Diététique, M. Roger SERRAULT et du président de la CGPME, Mr Jean-François Roubaud.



Je reviendrai vous présenter les nouveautés plus en détails. En attendant, si vous avez l'occasion de goûter nos nouveautés, n'hésitez pas à venir nous faire vos commentaires!

Granola au petit épeautre pour faire le plein d'énergie !

Quand vient l'automne, le petit déjeuner doit apporter réconfort et vitalité pour affronter la fraîcheur matinale. Les flocons de céréales permettent de créer des petits déjeuners à la fois gourmands et énergétiques. Et puis, faire soi-même ses céréales du matin, c'est la garantie de savoir exactement ce que l'on mange et le plaisir de consommer du « naturel ». Pour changer du traditionnel granola aux flocons d'avoine, pourquoi ne pas réaliser un Granola aux flocons de petit épeautre ? Excellent avec du lait frais, un fromage blanc ou une salade de fruits. Et pourquoi pas au goûter...



Granola aux flocons de petit épeautre de Haute Provence Priméal

Préparation 10 min - Cuisson 14 min

Ingrédients : 150 g de flocons de petit épeautre de Haute Provence Priméal / 30 g de cranberries / 20 g de raisins secs / 10 g de graines de courge / 40 g de pistaches mondées / 30 g d'amandes mondées / 20 g de noix / 20 g de sésame doré / 15 g de grains de lin doré / 30 g de sucre roux / 80 g de miel / 1/2 cuillère à café de poudre de vanille / 1/2 cuillère à café de poudre de gingembre / 1/2 cuillère à café de poudre de cannelle

1. **Préchauffez** votre four 170° (th 5).
2. **Hachez** grossièrement les amandes et les noix avec un couteau.
3. Dans un grand saladier mélangez les **flocons de petit épeautre de Haute Provence** Priméal avec les graines de courge, les pistaches, les amandes, les noix, le sésame, les grains de lin, les épices et le sucre. Ajoutez le miel et mélangez bien.

4. **Étalez** le granola sur la plaque du four recouverte d'un papier alimentaire et enfournez pour 7 minutes, dans le bas du four. Au bout des 7 premières minutes ajoutez les cranberries et les raisins secs et mélangez-les au reste du granola. Laissez cuire 7 minutes de plus.

5. Enfin, à la sortie du four **mélangez** une dernière fois le granola et laissez le refroidir avant de le consommer ou de le réserver dans un bocal ou une boîte hermétique.



Catégories : [Nos recettes bio](#) | [Lien Permanent](#)

Le quinoa allie atouts nutritionnels et souplesse de préparation

Le quinoa détient une valeur alimentaire étonnante.

Il appartient à la famille des Chénopodiacées (comme les épinards) mais il est davantage assimilé à une céréale de par sa composition et son utilisation similaire.

Priméal a choisi la variété de quinoa REAL, qui est appréciée pour sa couleur claire, la grosseur de son grain et la grande qualité de ses apports en protéines : en effet, sa richesse en protéines est aussi bien qualitative que quantitative car tous les acides aminés sont présents. Le quinoa REAL est aussi riche en minéraux (fer, calcium, magnésium) et en fibres.



On trouve souvent le quinoa sous forme de graines, en magasins spécialisés biologiques notamment. Mais pensez à l'utiliser sous différentes formes, pour l'incorporer plus souvent et plus facilement dans vos préparations...

Le quinoa soufflé

Le grain de quinoa est soumis à haute pression dans des conditions de température spécifiques pour être soufflé. Il devient alors très léger et de forme bien ronde, et peut venir agrémenter de nombreuses préparations : nature, il peut par exemple être saupoudré sur des plats de crudités, incorporé dans des pâtes à pain...

Le quinoa en flocons

Chauffé à la vapeur puis aplati entre des cylindres, le grain de quinoa devient flocon.

On adore les flocons de quinoa car ils sont très rapides à préparer. Ils peuvent servir d'épaississants instantanés pour des potages, ou d'ingrédients de base pour réaliser des galettes salées ou sucrées. Les flocons une fois réhydratés donne alors une texture moelleuse. Ils peuvent ainsi s'incorporer facilement dans des pâtes à biscuits.

Ici, j'ai réalisé un fondant au chocolat avec des flocons de quinoa



En farine

Le grain de quinoa donne, une fois finement broyé, une farine de couleur crème et à la saveur typique.

La farine de quinoa étant naturellement sans gluten, nous vous conseillons pour la mise en oeuvre de vos pains et desserts, de la mélanger avec une farine de blé dans une proportion maximale de 25%.

En crème

La crème de quinoa est une farine instantanée obtenue à partir de grains précuits à la vapeur avant d'être moulus très finement. Elle sert à la préparation de crèmes de céréales pour le petit déjeuner ou encore de bouillies pour les jeunes enfants.

En boisson

Le quinoa se trouve aujourd'hui aussi sous forme de boisson. Il peut ainsi être incorporé facilement dans les desserts à la place d'un lait de vache ou de riz.

Il peut se consommer chaud ou froid.

D'autres articles liés au quinoa

Donnez de la couleur à vos plats avec le quinoa rouge

Catégories : [Santé et nutrition](#) | [Lien Permanent](#)

Notre équipe export fait déguster nos produits Priméal à Bruxelles

Les 2 et 3 octobre derniers, l'équipe export d'Euro-Nat était présente sur le salon Vitasana de Bruxelles auprès de ses distributeurs belges Mannavita et Hygiena.

Ce salon, qui se tient tous les deux ans, est l'occasion de faire découvrir ou redécouvrir nos produits bio aux magasins belges mais également de présenter les nouveautés. Cette année, l'accent a été mis sur notre gamme Bio Pratique puisque nous avons mis en place une dégustation de risotto à la provençale, taboulé et autre polenta à la méditerranéenne. L'animation des produits Priméal a remporté un franc succès pour le plus grand plaisir des papilles belges...





R E C H

F L U X R S S

 Restez connectés!

C A T É G O R I E S

[A la rencontre de... \(1\)](#) [Actualités \(6\)](#) [Evènements \(3\)](#) [Je prépare vite, mais équilibré \(2\)](#)
[Nos recettes bio \(9\)](#) [Santé et nutrition \(6\)](#)

A R C H I V E S

[octobre 2011](#) [septembre 2011](#) [août 2011](#) [juillet 2011](#) [juin 2011](#)

A R T I C L E S R É C E N T S

- [Gallettes de Quico au brocoli croquant](#)
 - [Découvrez nos nouveautés en avant première...](#)
 - [Granola au petit épeautre pour faire le plein d'énergie !](#)
 - [Le quinoa allie atouts nutritionnels et souplesse de préparation](#)
 - [Notre équipe export fait déguster nos produits Priméal à Bruxelles](#)
-



Grand jeu concours

"le quinoa dans vos desserts"

envoyez-nous votre recette !



V I S I T E Z N O S G A L E R I E S P H O T O S



